

Cura e protezione delle mani

Con l'arrivo dell'inverno, le mani, che sono una delle parti del nostro corpo più esposte al freddo, necessitano di cure ancora maggiori. Uno stress per la cute delle mani è rappresentato non solo dal freddo e dal vento, ma anche dagli sbalzi di temperatura e dalla scarsa umidità degli ambienti domestici e degli uffici. Non bisogna inoltre dimenticare che anche i saponi, i detersivi e l'acqua ricca di calcare provocano un impoverimento del mantello idrolipidico (pellicola sottilissima di acqua, sali, proteine e grasso) che viene prodotto naturalmente dalla pelle e ne assicura la protezione.

Per questa serie di motivi le mani necessitano di continue cure, che, oltre a garantirne salute e bellezza, contribuiscono a ritardare i danni dell'invecchiamento cutaneo. Detergenza e idratazione sono due gesti importanti per garantire l'integrità della cute esposta alle intemperie.

Detergenza

L'acidità della cute è una premessa indispensabile per la sua integrità; per questo motivo è molto importante utilizzare per le mani detersivi delicati che rispettino la naturale acidità della cute. E' inoltre buona regola sciacquare bene le mani dopo ogni lavaggio, magari con acqua tiepida, asciugandole con cura senza sfregare ed evitando, quando possibile, i getti di aria calda.

Idratazione

Massaggiare le mani con creme emollienti ed idratanti aiuta a mantenere ed a ripristinare il mantello idrolipidico dell'epidermide, proteggendola nel contempo nei confronti delle aggressioni esterne.

E' consigliabile indirizzarsi verso creme idratanti specifiche per le mani, che sono generalmente emulsioni non grasse contenenti sostanze come gli acidi grassi, l'urea, il pantenolo, l'allantoina, la glicerina, la vitamina E, che hanno funzioni emollienti, idratanti e lenitive sugli arrossamenti.

L'abuso di prodotti o troppo energici o troppo untuosi può essere controproducente.

Soprattutto quando la temperatura esterna è particolarmente rigida, è opportuno proteggere le mani con guanti (meglio se morbidi), per garantire un buon afflusso di sangue fino alla punta delle dita: ciò permette alla pelle di reagire attivamente alle sollecitazioni degli agenti esterni.

Questo consiglio può essere particolarmente utile per le persone in cura con farmaci beta-bloccanti.

Qualche consiglio pratico

Durante i lavori domestici, in particolare quando le mani vengono a contatto con sostanze fortemente irritanti, è bene indossare guanti protettivi, tenendo tuttavia presente che la gomma, essendo spesso causa di manifestazioni allergiche, non dovrebbe essere a diretto contatto con la pelle. Per questo motivo si consiglia di indossare guanti in filo di cotone sotto quelli di gomma oppure proteggere le mani con creme barriera, che sono generalmente costituite da sostanze inerti, come il silicone, e sono in grado di formare un sottile ed invisibile film idrorepellente.

Senza tralasciare le raccomandazioni appena fatte, semplici esercizi di ginnastica manuale, come la flessione, l'estensione e la trazione delle dita e la rotazione dei polsi, rappresentano un buon metodo per mantenere la pelle delle mani giovane ed elastica